

Раджа Йога

[Оглавление]

Глава III

ПРАНА

Многие полагают, что пранаяма есть нечто имеющее касательство к дыханию; в действительности же дыхание имеет мало общего с ней, если вообще имеет. Дыхание является лишь одним из способов достижения подлинной пранаямы. Пранаяма - это метод контролирования праны. С точки зрения индийских философов, вселенная составлена из двух веществ, одно из которых они называют акаша. Это то, что присутствует всюду и все пронизывает. Все, имеющее форму, все, что представляет собой комбинацию элементов, развилось из акаши. Именно акаша становится воздухом, становится жидкостями, становится твердыми телами, и акаша же становится Солнцем, Землей, Луной, звездами и кометами, акаша становится человеческим телом, животными и растениями, акаша становится всем, что зримо, что может быть воспринято, что существует. Сама по себе акаша настолько тонка, что человеческие органы чувств ее не воспринимают, но, когда она огрубляется и принимает форму, она делается видимой. В начале сотворения мира существовала только эта субстанция; по завершении цикла все твердые тела, все жидкости и газы снова обратятся в акашу, и новый цикл творения, опять начнется с нее.

Какая же энергия производит акашу во вселенной? Прана. Точно так же, как акаша есть бесконечное, вездесущее вещество вселенной, прана есть бесконечная, вездесущая энергия, проявляемая вселенной. В начале и в конце каждого цикла все сущее становится акашей, а все формы энергии обращаются в прану, с тем чтобы в следующем цикле стать всем, что мы называем энергией, всем, что мы называем силами. Прана проявляет себя через движение, она проявляет себя через гравитацию, через магнетизм. Прана проявляет себя через жизнь организма, через нервные импульсы, через психическую энергию. Начиная с психической энергии и кончая самой примитивной силой, все есть не что иное, как проявления праны. Вся суммарная энергия вселенной, как духовная, так и физическая, возвращенная в свое первичное состояние, называется праной. "Когда не существовало ни нечего, ни ничто, когда мрак был покрыт мраком, что существовало тогда? Существовала акаша без движения. Физическое движение праны прекратилось, но не ее существование.

В конце каждого цикла все формы энергии, действующие во вселенной, замирают, превращаясь в потенциальные. В начале следующего цикла они приходят в движение, приводят в движение акашу, акаша начинает принимать различные формы, по мере того как видоизменяется акаша, видоизменяется и прана, проявляясь в виде различных сил. Понимание того, что собой представляет прана, и умение контролировать ее и есть пранаяма.

Следовательно, нам открывается доступ к почти неограниченной власти. Представим себе человека, который досконально понял природу праны и научился владеть праной, будет ли предел его возможностям? Он мог бы передвигать по своей воле Солнце и звезды, он получил бы власть над всей вселенной - от атома до самых больших солнц, - потому что он управлял бы праной. В этом и заключается конечная цель пранаямы.

Нет в природе предела власти йога, достигшего совершенства. Если он призовет к себе богов или души умерших, они явятся по его велению. Все силы природы будут повиноваться ему, как рабы. Невежды, видя проявления возможностей йога, называют их чудесами. Есть интересная особенность в индусском подходе к познанию: постоянное стремление к максимальной обобщенности, оставляя проработку деталей напоследок. В Ведах содержится вопрос: "Что есть то, познав что, мы будем знать все?" Смысл всех философских концепций, записанных в книгах, заключался в одном: доказать то, знание чего есть знание всего. Если человек задался целью познать вселенную шаг за шагом, он должен познать каждую песчинку, для чего ему потребовалась бы вечность. Человек не в силах все познать. Но как тогда возможно знание? Может ли человек познать общее через частность? Йоги говорят, что за всяким частным проявлением стоит нечто общее, абстрактный принцип, познав его, человек познал все. Как Веды обобщают все многообразие вселенной в Единое Абсолютное Существование и познавший это Единство познает всю вселенную, так все проявления энергии обобщены в пране и познавший прану познал все силы вселенной, духовные и физические. Человек, способный контролировать прану, контролирует свой ум, а значит, и ум как таковой. Человек, способный контролировать прану, контролирует свое тело, а значит, и всякое тело вообще, поскольку прана есть обобщенное проявление энергии.

Как контролировать прану - вот единственный смысл пранаямы, достижению этой цели подчинены все методики и упражнения. Каждый должен начать с умения управлять тем, что ближе ему. Ближе всего - наше тело, это самое близкое из всего внешнего мира, а ближайшее - это наш ум. Соответственно прана, приводящая в действие наше тело и ум, тоже ближе нам, чем вся остальная прана вселенной. Крохотная волна праны, наша собственная духовная и физическая энергия нам ближе, чем весь ее безбрежный океан. Если мы сумеем ею управлять, этой маленькой волной, то тогда мы можем надеяться, что будем управлять и всей праной. Научившийся этому йог достигает совершенства, он больше не подвластен ничему, он становится почти всемогущим, почти всезнающим. Попытки овладеть праной делаются повсюду, в Америке тоже есть представители различных школ: целители, которые лечат внушением, духовные целители, спиритуалисты, христианские врачеватели, гипнотизеры, проповедники христианской науки и т.д. Но если мы разберемся во всех этих доктринах, то увидим, что суть любой из них составляет управление праной, вне зависимости от того, понимают ли это сами люди или нет. Все они воздействуют на организм через все ту же единственную энергию, зачастую не подозревая этого. Они эту энергию открыли случайно и используют ее, не зная, что это такое, хотя в принципе делают то же, что йоги.

Прана - это жизненная сила всего живого. Мысль - самое высокое и утонченное проявление праны, но мысль, как нам известно, - это еще не все, существуют инстинкты, через которые прана проявляется в менее высоком плане. Когда нас кусает комар, мы автоматически, инстинктивно пытаемся прихлопнуть его. Есть другой уровень, уровень сознательного мышления. Я рассуждаю, выношу суждение, я думаю, я выступаю за и против определенных фактов. Но и это не все. Мы знаем ограниченность своего

рассудка. Пределы, в которых рассудок действует, очень невелики, но и в эти пределы попадают факты, которые могли попасть только извне, то есть оттуда, куда рассудок проникнуть не в состоянии. Ум способен действовать на более высоком уровне, на уровне сверхсознания. Когда ум достигает этого состояния, которое называется самадхи - совершенной сосредоточенности или сверхсознания, - он выходит в сферы, недоступные рассудку, и познает то, что ни инстинктам, ни рассудку просто не дано знать. Воздействием на тонкие силы, на различные проявления праны можно при умелом подходе поднять ум на более высокий уровень, привести его к состоянию сверхсознания, где он действует уже по-иному.

Во вселенной есть одна субстанция, охватывающая все уровни существования. В физическом смысле вселенная едина, и нет разницы между солнцем и вами. Любой ученый подтвердит, что нам только кажется, будто это не так. На самом деле нет разницы между столом и мною: стол - одна точка в массе вещества, я - другая. Всякая форма представляет собой как бы водоворот в бесконечном океане вещества, где все изменчиво. Как в проточной воде может быть миллион водоворотов, вода которых ни на миг не остается прежней, но покружившись несколько мгновений, убегает, сменяясь новой, так и вселенная представляет собой постоянно изменяющуюся массу вещества, в котором формы жизни - нечто подобное водоворотам. Масса вещества вливается в один водоворот, например человеческое тело, пробыв в нем некоторое время, изменяется и вливается в другой, допустим в животный организм, по прошествии нескольких лет переливается в минерал. Идут непрерывные перемены, ни одна форма не является постоянной. Не существует моего тела или вашего тела, это только слова. Одна точка в колоссальной массе вещества называется Солнце, другая - Луна, третья - человек, следующая - Земля, еще какая-то - растение или минерал. Ничто не является постоянным, все изменчиво, вещество то сгущается, то распадается, и так без конца. Это относится и к уму. Вещество представлено эфиром, когда прана действует самым трудноразличимым образом, этот же эфир, в состоянии тончайших колебаний, представляет уже ум, но это все та же масса вещества. Если человек способен просто ощутить эти тончайшие колебания, то он видит и чувствует, что из них состоит вся вселенная. Существуют препараты, под воздействием которых человек, оставаясь в чувствах, может испытать это. Многие из вас, наверное, помнят знаменитый эксперимент сэра Хэмфри Дэви, когда под воздействием веселящего газа он прервал лекцию, застыл в некотором подобии транса, а затем провозгласил, что вселенная состоит из идей. Что с ним произошло? Прекратилось действие низких колебаний, и он ощущал одни тонкие колебания, которые назвал "идеями". Дэви воспринимал одни тонкие колебания, все приняло форму мысли, вселенная предстала в виде океана мысли, в котором и он сам, и все остальные выглядели мыслительными водоворотами.

Таким образом, мы обнаруживаем единство и в универсуме мысли, и наконец, придя к "Я", мы убеждаемся, что это "Я" может быть только Единым. За колебаниями вещества в его воспринимаемых и невоспринимаемых аспектах, за движением существует только Единство. Единство существует и в явленных формах движения. Это неопровержимые факты. Современная физика тоже доказала, что энергия равномерно распределена по всей вселенной. Доказано, что энергия существует в двух формах. Она становится потенциальной, затухает, успокаивается, затем проявляется в виде различных сил, потом возвращается к состоянию покоя и проявляется опять. Она вечно проходит фазы эволюции и инволюции. Так вот, как уже говорилось ранее, контроль над этой праной и есть то, что называется пранамой.

В человеческом теле прана проявляет себя наиболее наглядным образом в движении легких. Если это движение прекращается, то, как правило, немедленно прекращается и действие всех остальных сил. Есть, однако, люди, способные обучиться тому, чтобы их тело продолжало жить и по прекращении движения легких. Есть люди, которые могут жить без дыхания по несколько дней, будучи зарытыми в землю. Достичь высокого мы можем лишь с помощью примитивного, постепенно поднимаясь все выше и выше, пока не придем к цели. Практически пранаяма означает контроль над движением легких, над движением, связанным с дыханием. Не дыхание производит прану, это она вызывает дыхание. Движением легких втягивается воздух. Прана движет легкими, движение легких втягивает воздух. Следовательно, пранаяма - это не дыхание, а контроль над усилиями мышц, которые приводят в движение легкие. Сила мускулов, идущая от нервов к мышцам, а от них к легким, заставляя их двигаться определенным образом, есть прана. Ее-то мы и должны контролировать методом пранаямы. Стоит пране оказаться под контролем, как мы обнаруживаем, что постепенно попадают под контроль все ее действия в нашем теле. Я своими глазами видел людей, которые умели управлять чуть ли не каждой мышцей тела, а почему бы и нет? Если я могу управлять определенными мышцами, то почему не всеми мышцами и нервами? Что тут невозможного? В обычном состоянии контроль над ними утрачен, и они действуют автоматически. Мы не умеем шевелить ушами, но знаем, что животные делают это. Мы не управляем движением ушей, потому что не упражняем в себе эту способность. Это и есть то, что называется атавизмом.

Нам известно и другое, что способность, ставшая латентной, может быть восстановлена. Любая дремлющая способность нашего тела может быть активизирована путем настойчивых упражнений. Рассуждая таким образом, мы видим, что нет ничего невозможного, напротив, весьма вероятна возможность подчинить своей воле собственный организм. Йог добивается этого методами пранаямы. Наверное, многие из вас читали, что, делая упражнения пранаямы, при вдохе вы должны наполнить тело праной. Слово "прана" на английский часто переводят как "дыхание", в результате чего начинают спрашивать, а как это делается. Беда тут в переводе. Праной, жизненной энергией, можно наполнить каждую частицу тела, и, научившись делать это, вы сможете управлять этой частицей. Вы можете подчинить себе любую болезнь, любое неприятное ощущение; более того, вы сможете контролировать не только собственное тело. В этом мире все передается - и хорошее, и дурное. Если ваше тело напряжено, то напряженность может передаваться и другим. Если же вы сильны и здоровы, то и окружающие вас станут сильнее и здоровее, но если вы больны и слабы, то это может затронуть других. Когда один пытается вылечить другого, то прежде всего делается попытка поделиться собственным здоровьем. Но это самый примитивный способ лечения. Здоровье действительно можно передать другому, сознательно или неосознанно. Человек очень сильный, живя бок о бок со слабым, сделает последнего чуточку сильнее, независимо от того, понимает он это или нет. Когда это делается сознательно, процесс идет быстрее и лучше. Процесс таков: более сильный лучше владеет своей праной и способен как бы усилить ее колебания, с тем чтобы их воспринял другой.

Известны случаи, когда этот процесс происходил и на расстоянии, хотя на самом деле расстояния - в смысле разрыва - не существует. Какое расстояние дает разрыв? Есть ли разрыв между вами и Солнцем? Ведь речь идет о единой массе вещества, в котором Солнце - одна точка, вы - другая. Можно найти разрыв между одной точкой в течении реки и другой? В таком случае, что мешает энергии передаваться? Бессмысленное предположение. Случаи исцеления на расстоянии вполне правдивы. Прана может передаваться на

огромном расстоянии, беда лишь в том, что на каждый подлинный случай приходится сотни выдумок. Процесс целительства не так легок, как принято думать. Во многих случаях оказывается, что целители попросту используют способность организма к самоисцелению. Приходит аллопат к холерному больному и дает ему свои лекарства. Приходит гомеопат и дает свои, которые, возможно, действуют успешней, потому что гомеопат меньше вторгается в организм больного и не мешает природе делать свое дело. Еще лучше получается у целителя, применяющего внушение или молитву (faith-healer), поскольку он использует энергию своего ума и, внушая больному веру, пробуждает его дремлющую прану.

Духовные целители постоянно совершают одну и ту же ошибку: им все кажется, будто больного непосредственно исцеляет вера. Но вера сама по себе не в состоянии все исцелить. Существуют болезни, самым страшным симптомом которых является то, что больной не думает, будто он болен вообще. Сильная вера такого больного есть симптом болезни, который, как правило, указывает на его скорую смерть. В этих случаях принцип "вера исцеляет" несостоятелен. Если бы вера могла исцелять сама по себе, то выздоравливали бы и такие больные. На самом деле больного излечивает прана. Человек чистый, который научился управлять своей праной, может вызвать колебания праны, а те, передаваясь другим, вызовут у них резонансные колебания. Это происходит буквально на каждом шагу в повседневной жизни. Например, я с вами говорю. Что я стараюсь сделать? Можно сказать, что я создаю определенные колебания своего ума, и чем лучше я это делаю, тем сильнее воздействуют на вас мои слова. Вы все знаете, что в те дни, когда я испытываю большой энтузиазм, вас больше увлекают мои лекции, когда я не в форме, то вы теряете к ним интерес.

Люди, которые веди за собой мир, люди, являющиеся очагами громадной энергии, - это те, кто умеет вызывать сильные колебания своей праны. Колебания такой мощи мгновенно захватывают других, и тысячи людей увлечены или полмира думает так же, как и они. Все великие пророки мира были людьми, умевшими поразительным образом контролировать свою прану, что дало им огромную силу воли. Такие люди приводят прану в состояние сильнейшего движения, что и дает им власть над душами людей. Вся их сила проистекает из этого, хотя они могут и не знать об этом, но только такое возможно объяснение. Бывает так, что прана в вашем теле в большей или меньшей степени сосредоточивается в каком-то одном органе, происходит нарушение равновесия, а нарушенное равновесие праны и есть то, что мы называем болезнью. Исцеление состоит в том, чтобы либо удалить избыточную прану, либо добавить недостающую. Опять-таки методиками пранаямы можно уточнить, в какой части организма слишком много или слишком мало праны. Со временем чувства могут обостриться настолько, что мозг будет улавливать нехватку праны в пальце ноги или руки и сумеет исправить положение дел. Это одна из многочисленных функций пранаямы. Овладевать ими надо не спеша и постепенно. Как видите, весь смысл раджа-йоги заключается в том, чтобы научиться управлять праной на ее различных уровнях. Сконцентрировав всю свою энергию, человек подчиняет себе прану своего тела. Погружаясь в медитацию, человек тоже концентрирует прану.

В океане разные волны - громадные, как горы, небольшие, совсем крохотные, едва различимые, но все они составляют безбрежный океан. Еле заметная рябь - одно проявление океана, гороподобный вал - другое. Так и люди - один громаден, другой совсем мал, но оба соединены с океаном энергии, которая питает собой все живое. За всякой формой жизни скрывается неисчерпаемый запас энергии. Жизнь может вначале проявиться как грибок, как крохотный, микроскопический всплеск, но, постоянно питаясь от этого неисчерпаемого источника энергии, она будет изменять свою форму, медленно, но неуклонно, пока с течением времени не проявится в виде растения, потом животного, потом человека и, наконец, йога. На это уйдут миллиарды миллиардов лет, но что такое время? Увеличение скорости, усиление борьбы может преодолеть пропасть времени. Йог скажет вам, что процесс, нормально требующий очень много времени, может быть ускорен усилением действия. Человек может жить, неспешно черпая энергию из бесконечной массы, существующей во вселенной, и у него уйдут сотни тысяч лет на то, чтобы стать дэвом, потом еще сотни тысяч лет, чтобы подняться выше этого, и, может быть, миллионы лет, чтобы достичь совершенства. Но при быстром развитии время может и сократиться. Разве нельзя - при достаточном усилии - достичь такого же совершенства в шесть месяцев или в шесть лет? Здравый смысл показывает, что тут нет ограничений. Если паровоз на определенном количестве угля проходит две мили в час, он способен двигаться и быстрее при увеличении сжигания угля. Таким же образом отчего не может душа напряженным трудом достичь совершенства в течение жизни? Нам ведь известно, что все живое в конечном счете придет к этой цели, но обязательно ли ждать миллионы лет? Отчего не достичь совершенства сразу, в этой плотской оболочке, в человеческом облике? Что мешает мне получить немедленно и беспредельное знание, и беспредельные силы?

Это и есть идеал, к которому стремится йог, идеал всей йоги как науки - научить человека усилением его восприятия сокращать время, необходимое для совершенствования, вместо того чтобы медленно, шаг за шагом брести к нему, ожидая, пока достигнет совершенства весь род человеческий. Великие пророки, святые, провидцы всего мира, что они делали? Они за одну жизнь проживали всю историю человечества, все то время, которое обыкновенно требуется для достижения совершенства. За одну жизнь они становились совершенными, они больше ни о чем не думали, ни одну минуту не жили ради другой цели, и, таким образом, их путь оказался короче. Вот что имеется в виду под сосредоточением, развитием силы восприятия, сокращением времени. Раджа-йога учит нас, как добиться силы сосредоточения.

Как соотносится пранаяма со спиритизмом? Спиритизм - это тоже проявление пранаямы. Если это правда, будто духи существуют, только мы не можем их увидеть, то, по всей вероятности, вокруг нас сотни и миллионы духов умерших, но мы их не видим, не чувствуем, не можем коснуться их. Возможно, мы постоянно проходим сквозь их тела, а они нас не видят и не чувствуют. Это - окружность в окружности, вселенная во вселенной. Мы обладаем пятью органами чувств, и мы представляем собой прану в определенном диапазоне колебаний. Все существа того же диапазона видят друг друга, но, если существуют иные, представляющие собой прану в колебаниях более тонких, они будут невидимы для нас. Можно так усилить интенсивность освещения, что мы перестанем видеть свет, но могут быть существа с глазами более сильными, и те его будут видеть. Или наоборот, при низких световых колебаниях мы не видим, а кошки и совы видят, наше зрение действует только на одном уровне колебаний праны. Или возьмите атмосферу: она состоит из слоев, слои плотные расположены ближе к земле, а чем выше, тем более разреженной становится атмосфера. Или океан: на глубине давление воды больше, и глубоководные рыбы не могут подняться на поверхность, их разорвет.

Представьте себе вселенную в виде эфирного океана, который состоит из слоев, по-разному колеблющихся под воздействием праны. Чем дальше от центра, тем слабее колебания, с приближением к центру колебания делаются все чаще и чаще, а каждый слой - это один диапазон колебаний. Теперь представьте себе, что слои отделены один от другого:

столько-то миллионов миль - одни колебания, столько-то миллионов миль - другие и так далее. Тогда вполне можно предположить, что все, живущее в слое одних колебаний, воспринимает свое окружение, но не обитателей других слоев. Но точно так же, как при помощи телескопа и микроскопа человек расширяет поле своего зрения, при помощи йоги мы можем вызвать у себя колебания другого диапазона и таким образом увидеть происходящее там. Предположим, эта комната полна невидимых существ. Они - частые колебания, а мы с вами - медленные, но и они, и мы - это прана. И все мы - частицы единого океана праны, отличные только по своим колебаниям. Если я сумею вызвать у себя частые колебания, я немедленно окажусь в ином слое существования, вас я перестану видеть, вы исчезнете, а те, другие, появятся. Кое-кто из вас, возможно, знает, что это так. Весь процесс перехода ума в слой более тонких колебаний в йоге называется одним словом - самадхи. Это слово означает все уровни высоких колебаний, сверхсознательное состояние ума. Более низкие состояния самадхи позволяют нам увидеть эти существа. Наивысшая же степень самадхи позволяет увидеть подлинную вещь, материал, из которого состоит все, включая и различные формы жизни. Познав комок глины, мы познаем всю глину во вселенной.

Таким образом, пранаяма имеет касательство даже к тому истинному, что есть в спиритизме. Нетрудно убедиться в том, что любая секта или вообще любая группа людей, занятая поисками оккультного или мистического, по сути дела, использует методы йоги - попытки управлять все той же праной. Всякое неординарное проявление силы есть свидетельство существования праны. Прана объемлет собой даже физические явления. Что движет паровоз? Прана, действующая через пар. Что такое электричество и прочие силы, если не прана? Что такое физика как наука? Та же пранаяма, изучаемая во внешних проявлениях. Но праной, проявляющейся как духовная сила, можно управлять только духовными средствами. Часть пранаямы, направленная на управление ее физических проявлений с помощью физических средств, называется физикой, часть же, направленная на управление праной как ментальной силой с помощью психических средств, называется раджа-йогой.

[\[Оглавление\]](#)

[Вернуться к текстам](#)

